大埔體育會　洪梅導師 合辦

瑜伽班 Yoga Course

編號 Code	活動名稱 Course	星期 Day	時間 Time	日期 Date	堂數 Lesson	會員 Member	非會員 Non Member	單堂 Single Lesson
Y19	瑜伽 Yoga	二 Tue	10:00-11:30	1,8,15,22,29/12	5	$450	$470	$120
Y18	瑜伽 Yoga	三 Wed	20:00-21:15	2,16,23,30/12 (9/12停課)	4	$400	$420	$135
Y21	瑜伽 Yoga	四 Thu	10:30-12:00	3,10,17,24,31/12	5	$450	$470	$120
Y15	瑜伽 Yoga	六 Sat	14:00-15:30	5,19/12 (12,26/12停課)	2	$200	$220	$135

課程內容: 強化肌肉力量、提高身體柔軟度、促進血液循環、舒緩壓力及平衡身心等。



導師: 洪梅 或 其他合資格導師

地點: Y15, Y19, Y21 舞蹈室 Dance Room;　Y18 活動室 Function Room

報名: 舊學員均可每月5號優先報名

每月11號會員優先報名，每月12號公開報名 (先到先得，額滿即止)



名額: Y15 - 28人;　Y18 - 20人;　Y19, Y21 - 30人

資格: 12歲或以上

注意事項: 每期課程均由淺入深，報讀單堂人士請自我衡量程度是否合適

備註: 開班人數最少10人，請盡量開課前一星期報名，方便點算。

如因黑色暴雨、8號或以上颱風訊號而取消之課堂，一律退款處理。